

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

**CẨM NANG HƯỚNG DẪN CHA MẸ
CHĂM SÓC DINH DƯỠNG VÀ VUI CHƠI
CÙNG CON KHI TRẺ Ở NHÀ**

**HƯỚNG DẪN NUÔI DƯỠNG VÀ
VỆ SINH CHĂM SÓC TRẺ MẦM NON KHI Ở NHÀ**

MỤC LỤC

	<i>Trang</i>
I – NUÔI DƯỠNG	3
1. Chế độ của trẻ 6 – 24 tháng tuổi	3
1.1. Chế độ của trẻ 6 – 12 tháng tuổi	3
1.2. Chế độ của trẻ 12 – 24 tháng tuổi	6
1.3. Những điều lưu ý trong giai đoạn trẻ ăn dặm (6 – 24 tháng tuổi)	9
1.4. Những điều cha mẹ nên làm để giúp trẻ ăn ngon miệng	10
2. Chế độ của trẻ 25 – 36 tháng tuổi	10
3. Chế độ của trẻ 3 – 6 tuổi	13
4. Một số lưu ý khi cho trẻ mầm non ăn	17
5. Một số chế độ ăn khi trẻ bị bệnh	17
5.1. Khi trẻ bị táo bón	17
5.2. Khi trẻ bị tiêu chảy	17
5.3. Khi trẻ bị ho và sốt	19
5.4. Khi trẻ bị thiếu máu dinh dưỡng	20
5.5. Khi trẻ bị suy dinh dưỡng	20
5.6. Khi trẻ bị thừa cân, béo phì	28
II – VỆ SINH, CHĂM SÓC	31
1. Chăm sóc da và tắm cho trẻ sơ sinh	31
1.1. Nguyên tắc chăm sóc da và tắm cho trẻ sơ sinh	31
1.2. Chăm sóc da	31
1.3. Hướng dẫn tắm cho trẻ	33
2. Chăm sóc răng miệng cho trẻ	35
2.1. Tuổi mọc răng	35
2.2. Cách vệ sinh răng miệng cho trẻ	36
2.3. Đưa trẻ đi khám răng định kì	37
3. Hướng dẫn trẻ rửa tay	37
3.1. Cha mẹ cần biết	37
3.2. Chuẩn bị	37
3.3. Tiến hành	37
3.4. Một số lưu ý với cha mẹ	39
TÀI LIỆU THAM KHẢO	40

I – NUÔI DƯỠNG

Chế độ nuôi dưỡng trẻ mầm non dưới đây được xây dựng dựa trên *Bảng Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam* được ban hành theo Quyết định số 2615/QĐ-BYT ngày 16 tháng 6 năm 2016 của Bộ Y tế.

1. Chế độ của trẻ 6 – 24 tháng tuổi

1.1. Chế độ của trẻ 6 – 12 tháng tuổi

- Khi trẻ tròn 6 tháng tuổi, cha mẹ bắt đầu cho trẻ ăn dặm. Không nên cho trẻ ăn trước 4 tháng tuổi và ăn muộn sau 7 tháng tuổi.



- Dấu hiệu chứng tỏ trẻ có nhu cầu ăn dặm:

- + Trẻ tiết nước bọt nhiều.
- + Trẻ bắt đầu nhú mầm răng.
- + Trẻ nhìn miệng người lớn khi ăn.
- + Trẻ biết bốc thức ăn cho vào miệng.
- + Trẻ biết đưa lưỡi từ bên nọ sang bên kia.



- Khi cho trẻ ăn dặm, tất cả những thực phẩm tươi sạch mà người lớn ăn hằng ngày đều có thể dùng để chế biến cho trẻ ăn, trừ rượu, bia và các loại gia vị.



a) *Gợi ý thực đơn cho trẻ từ 6 – 8 tháng tuổi*

❖ **Lượng thực phẩm cho trẻ trong một ngày:**

- Bột gạo tẻ: 20 – 30 g.
- Thịt / cá / tôm: 20 – 30 g hoặc trứng: 1 – 2 quả/tuần.
- Dầu mỡ cho thêm khi nấu: 6 ml (không tính dầu mỡ trong thực phẩm).
- Sữa: 600 – 700 ml (gồm cả sữa chua, sữa mẹ).
- Rau xanh: 20 g.
- Quả chín: 50 – 100 g.
- Đường kính: 5 g.

❖ **Thực đơn gợi ý:**

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
6 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml
8 giờ	Bột thịt lợn, rau ngót: 150 ml – Bột gạo tẻ: 10 g – Thịt nạc thăn: 15 g – Dầu ăn: 3 ml – Rau ngót: 10 g	Bột trứng gà, rau dền đỏ: 150 ml – Bột gạo tẻ: 10 g – Trứng gà ta: ½ quả – Dầu ăn: 3 ml – Rau dền đỏ: 10 g	Bột thịt bò, rau cải cúc: 150 ml – Bột gạo tẻ: 10 g – Thịt bò thăn: 15 g – Dầu ăn: 3 ml – Rau cải cúc: 10 g
10 giờ	Nước cam ép: 50 ml – Cam: 100 g (½ quả) – Đường: 5 g	Nước quýt ép: 50 ml – Quýt: 100 g (1 quả) – Đường: 5 g	Nước cam ép: 50 ml – Cam: 100 g (½ quả) – Đường: 5 g
11 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml
14 giờ	Bột gan, rau cải cúc: 150 ml – Bột gạo tẻ: 10 g – Gan lợn: 15 g – Dầu ăn: 3 ml – Rau cải cúc: 10 g	Bột cá, rau cải xanh: 150 ml – Bột gạo tẻ: 10 g – Thịt cá quả: 15 g – Dầu ăn: 3 ml – Rau cải xanh: 10 g	Bột tôm, rau mồng tơi: 150 ml – Bột gạo tẻ: 10 g – Tôm bóc vỏ: 15 g – Dầu ăn: 3 ml – Rau mồng tơi: 10 g

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
16 giờ	Chuối và sữa chua xay: – Chuối tiêu: ½ quả – Sữa chua: 100 ml	Đu đủ và sữa chua xay: – Đu đủ: 50 g – Sữa chua: 100 ml	Xoài và sữa chua xay: – Xoài chín: 50 g – Sữa chua: 100 ml
18 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml
21 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml

b) Thực đơn cho trẻ 9 – 11 tháng tuổi

❖ Lượng thực phẩm cho trẻ trong một ngày:

- Gạo tẻ: 40 g.
- Thịt / cá / tôm: 30 g hoặc trứng: 3 – 4 quả/tuần.
- Dầu mỡ cho thêm khi nấu: 10 g (không tính dầu mỡ trong thực phẩm).
- Sữa: 500 – 600 ml (gồm cả sữa chua, sữa mẹ).
- Rau xanh: 40 – 50 g.
- Quả chín: 100 – 120 g.
- Đường kính: 5 g.

❖ Thực đơn gợi ý:

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
6 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml
8 giờ	Bột thịt lợn, rau ngót: 200 ml – Bột gạo tẻ: 20 g – Thịt nạc thăn: 15 g – Dầu ăn: 5 ml – Rau ngót: 20 g	Bột trứng gà, rau dền đỏ: 200 ml – Bột gạo tẻ: 20 g – Trứng gà ta: 1 quả – Dầu ăn: 5 ml – Rau dền đỏ: 20 g	Bột thịt bò, rau cải cúc: 200 ml – Bột gạo tẻ: 20 g – Thịt bò thăn: 15 g – Dầu ăn: 5 ml – Rau cải cúc: 20 g
10 giờ	Nước cam ép: 50 ml – Cam: 100 g (½ quả)	Nước quýt ép: 50 ml – Quýt: 100 g (1 quả)	Nước cam ép: 50 ml – Cam: 100 g (½ quả)

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
	– Đường: 5 g	– Đường: 5 g	– Đường: 5 g
11 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml
14 giờ	Bột gan, rau cải cúc: 150 ml – Bột gạo tẻ: 20 g – Gan lợn: 15 g – Dầu ăn: 5 ml – Rau cải cúc: 20 g	Bột cá, rau cải xanh: 150 ml – Bột gạo tẻ: 20 g – Thịt cá quả: 15 g – Dầu ăn: 5 ml – Rau cải xanh: 20 g	Bột tôm, rau mồng tơi: 150 ml – Bột gạo tẻ: 20 g – Tôm bóc vỏ: 15 g – Dầu ăn: 5 ml – Rau mồng tơi: 20 g
16 giờ	Chuối và sữa chua xay: – Chuối tiêu: ½ quả – Sữa chua: 100 ml	Đu đủ và sữa chua xay: – Đu đủ: 50 g – Sữa chua: 100 ml	Xoài và sữa chua xay: – Xoài chín: 50 g – Sữa chua: 100 ml
18 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml
21 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml

Lưu ý:

- Không nên cho mắm, muối vào bữa ăn của trẻ dưới 1 tuổi vì chức năng thận của trẻ dưới 1 tuổi không tải quá 1 g muối mỗi ngày, lượng muối có trong thực phẩm đã đủ cung cấp cho nhu cầu muối hằng ngày của trẻ.
- Cho trẻ ăn mặn từ nhỏ sẽ hình thành thói quen ăn mặn ở trẻ, khiến trẻ sau này dễ mắc các bệnh về huyết áp, tim mạch, suy thận.

1.2. Chế độ của trẻ 12 – 24 tháng tuổi

❖ Nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng trong một ngày:

Nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng trong một ngày		Lượng thực phẩm cần trong một ngày	
Năng lượng	1 000 – 1 300 kcal	Gạo tẻ	50 – 70 g
Chất đạm	20 – 23 g	Mì gạo / bánh phở / bún	100 g

<i>Nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng trong một ngày</i>		<i>Lượng thực phẩm cần trong một ngày</i>	
Chất béo	40 – 50 g	Thịt / cá / tôm	80 – 100 g
Chất bột đường	120 – 150 g	Trứng gà	1 quả
Canxi	500 – 600 mg	Dầu / mỡ	30 – 40 g
Sắt	11 mg	Sữa	500 – 600 ml
Kẽm	10 – 12 mg	Rau xanh	200 – 300 g
Vitamin D	400 – 600 IU	Quả chín	200 – 300 g
		Nước mắm	5 ml
		Gia vị	2 ml
		Nước (bao gồm cả sữa)	1 000 – 1 100 ml



❖ Lượng thực phẩm cho trẻ trong một ngày:

- Gạo tẻ: 40 – 70 g; nếu ăn toàn gạo: 100 g.
- Mì gạo / bánh phở / bún: 100 g.
- Thịt / cá / tôm: 80 – 100 g hoặc trứng 3 – 4 quả/tuần.
- Dầu mỡ cho thêm khi nấu: 20 g (không tính dầu mỡ trong thực phẩm).
- Sữa: 400 – 500 ml (cả sữa chua).
- Rau xanh: 100 – 120 g.
- Quả chín: 150 – 200 g.
- Nước mắm: 5 – 6 ml.

❖ Thực đơn gợi ý:

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
7 giờ	Cháo tôm, bí xanh: 1 bát	Cháo trứng gà, rau cải	Cháo lươn, cà rốt: 1 bát

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
	con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Tôm bóc vỏ: 20 g – Bí xanh: 30 g – Dầu ăn: 7 g – Nước mắm: 2 ml	ngọt: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Trứng gà ta: 1 quả – Rau cải ngọt: 30 g – Dầu ăn: 7 g – Nước mắm: 2 ml	con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Thịt lợn: 20 g – Cà rốt: 20 g – Dầu ăn: 7 g – Nước mắm: 2 ml
9 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml Đủ đủ chín: 100 g	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml Táo: 100 g	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 100 ml Hồng xiêm: 100 g
11 giờ	Cháo thịt gà, cà rốt: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Thịt gà ta: 20 g – Cà rốt: 20 g – Mỡ lợn: 7 g – Nước mắm: 2 ml	Cháo thịt lợn, rau ngót: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Thịt lợn: 20 g – Rau ngót: 30 g – Mỡ lợn: 7 g – Nước mắm: 2 ml	Cháo cua, rau mồng tơi: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Cua đồng xay: 30 g – Rau mồng tơi: 30 g – Mỡ lợn: 7 g – Nước mắm: 2 ml
11 giờ 30 phút	Sữa chua: 100 ml	Sữa chua: 100 ml	Sữa chua: 100 ml
14 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml Thanh long: 100 g	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml Chuối tiêu: 100 g	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 ml Xoài: 100 g
17 giờ	Cháo thịt bò, rau cải cúc: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Thịt bò: 20 g – Rau cải cúc: 30 g – Mỡ gà: 7 g – Nước mắm: 2 ml	Cháo cá rô đồng, rau cải xanh: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Thịt cá rô đồng: 20 g – Rau cải xanh: 30 g – Mỡ gà: 7 g – Nước mắm: 2 ml	Cháo thịt lợn, rau dền: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Thịt lợn: 20 g – Rau dền: 30 g – Mỡ gà: 7 g – Nước mắm: 2 ml

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
20 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml

1.3. Những điều lưu ý trong giai đoạn trẻ ăn dặm (6 – 24 tháng tuổi)

- Trẻ được ăn 3 – 4 quả trứng gà một tuần. Trẻ dưới 1 tuổi chỉ ăn lòng đỏ, trên 1 tuổi ăn cả lòng trắng, lòng đỏ trứng.
- Trẻ có thể ăn được:
 - + Sữa chua: 100 – 200 ml/ngày (khi mới cho trẻ tập ăn dặm nên cho ăn từ 50 ml, sau tăng dần lên).
 - + Váng sữa: 1 hộp/ngày (khi mới cho trẻ tập ăn, nên cho ăn từ ½ hộp).
 - + Pho mát: 1 – 2 viên/ngày (15 g/viên), ăn trực tiếp hoặc cho vào bột, cháo.
- Lượng sữa trẻ cần khi đã ăn dặm:
 - + Nếu mẹ đủ sữa chỉ cần bú mẹ và ăn sữa chua, pho mát, váng sữa.
 - + Nếu mẹ không có sữa: trẻ 6 – 8 tháng tuổi: 700 ml/ngày; trẻ 9 – 12 tháng tuổi: 600 ml/ngày; trẻ trên 1 tuổi: 500 – 600 ml/ngày.
- Trẻ từ trên 1 tuổi có thể uống được sữa tươi. Nếu trẻ vẫn thích uống sữa công thức thì nên cho uống sữa công thức. Trường hợp trẻ không thích uống sữa công thức có thể cho uống sữa tươi hoặc kết hợp cả hai loại.
- Để không ảnh hưởng đến các bữa ăn dặm chính của trẻ nên cho trẻ uống sữa vào các thời điểm trong ngày như sau:
 - + Buổi sáng: sau bữa ăn sáng.
 - + Buổi chiều: lúc ngủ dậy.
 - + Buổi tối: trước khi đi ngủ.
- Lượng nước trẻ cần một ngày:
 - + Trẻ < 6 tháng tuổi bú mẹ hoàn toàn không cần uống nước. Nếu trẻ ăn sữa công thức cần pha đúng theo chỉ dẫn, nếu pha sữa quá đặc trẻ sẽ bị thiếu nước.
 - + Trẻ > 6 tháng tuổi, lượng nước được tính theo cân nặng của trẻ: Trẻ < 10 kg: cứ 1 kg cân nặng cần 100 ml nước; trẻ > 10 kg, lượng nước trẻ cần = 1 000 ml + 50 ml x số kilôgam lớn hơn 10 của trẻ. Ví dụ: Trẻ 13 kg, lượng nước trẻ cần =

1 000 ml + 50 ml x 3 = 1 150 ml. Lượng nước ở đây bao gồm cả sữa, nước quả, nước trong thức ăn như: cháo, bột, canh,...

- Phải cho đủ dầu / mỡ vào bữa ăn dặm của trẻ:
 - + Nhu cầu chất béo của trẻ cao hơn người lớn. Lượng chất béo chiếm 40 – 50 % nhu cầu năng lượng một ngày của trẻ, trong khi ở người lớn, năng lượng do chất béo cung cấp chỉ chiếm 20 – 25 %. Dạ dày trẻ nhỏ nhưng nhu cầu năng lượng lại cao, thức ăn phải nhiều chất béo mới cung cấp đủ năng lượng. Ngoài ra, chất béo còn là dung môi để hoà tan các vitamin tan trong chất béo như: vitamin D, A, K, E,...
 - + Cho trẻ ăn cả dầu và mỡ. Tỷ lệ % cân đối giữa chất béo động vật và thực vật với trẻ < 1 tuổi nên là 70 : 30, với trẻ > 1 tuổi nên là 50 : 50 (tức là nên ăn nửa dầu nửa mỡ).

1.4. Những điều cha mẹ nên làm để giúp trẻ ăn ngon miệng

- *Không nên cho trẻ ăn đồ ăn vặt như bim bim, nước ngọt.* Đây là những thực phẩm không tốt cho sức khoẻ của trẻ. Nước ngọt cung cấp calo rỗng khiến trẻ biếng ăn vì đường huyết tăng cao, ức chế tiết dịch vị. Hơn nữa, nước ngọt chứa nhiều photpho làm tăng đào thải canxi, khiến trẻ mất canxi qua nước tiểu dẫn đến trẻ bị thiếu canxi. Trẻ có thói quen ăn đồ ngọt dễ bị thừa cân – béo phì. Bim bim chứa nhiều muối ảnh hưởng đến chức năng thận, tăng đào thải canxi qua nước tiểu. Bim bim còn chứa chất béo chuyển hoá (transfat) dẫn đến tăng nguy cơ gây ung thư sau này cho trẻ.
- *Không nên cho trẻ ăn bánh kẹo hoặc trái cây quá ngọt trước các bữa ăn.* Những thực phẩm này làm tăng đường huyết dẫn đến ức chế các tuyến tiêu hoá tiết men khiến trẻ không còn cảm giác đói, dẫn đến biếng ăn.
- *Nên cho trẻ tập xúc hoặc tự bốc thức ăn.* Việc này nhằm tạo thói quen tự lập cho trẻ và giúp trẻ ăn thô được sớm hơn, trẻ được ăn những thực phẩm mình yêu thích, phòng ngừa tình trạng biếng ăn.
- *Không nên cho trẻ vừa ăn vừa chơi, xem ti vi hoặc điện thoại.* Việc này khiến trẻ không tập trung vào ăn uống, ức chế tiết dịch vị dẫn đến biếng ăn, hình thành thói quen không tốt về ăn uống ở trẻ. Ngay lúc trẻ mới tập ăn dặm, cha mẹ nên cho trẻ ngồi ăn tại bàn, không ăn rong, không cho trẻ xem ti vi hoặc điện thoại khi ăn để hình thành thói quen ăn uống tốt.

2. Chế độ của trẻ 25 – 36 tháng tuổi

Trẻ 25 – 36 tháng tuổi ăn được tất cả các món ăn giống người lớn: cơm, mì gạo, bún, phở, cháo, xôi, bánh mì,...

Cho trẻ ăn ba bữa chính: sáng, trưa, tối và các bữa phụ vào giữa sáng, chiều ngủ dậy, trước khi đi ngủ.

❖ Nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng trong một ngày:

<i>Nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng trong một ngày</i>		<i>Lượng thực phẩm cần trong một ngày</i>	
Năng lượng	1 300 – 1 500 kcal	Gạo tẻ	80 – 120 g
Chất đạm	25 – 30 g	Mì gạo / phở / bún	100 g
Chất béo	45 – 55 g	Thịt / cá / tôm	100 – 120 g
Chất bột đường	150 – 180 g	Trứng gà	1 quả
Canxi	500 – 600 mg	Dầu / mỡ	30 – 40 g
Sắt	11 mg	Sữa	500 – 600 ml
Kẽm	10 – 12 mg	Rau xanh	200 – 400 g
Vitamin D	400 – 600 IU	Quả chín	200 – 400 g
		Nước mắm	7 ml
		Gia vị	3 g
		Nước (bao gồm cả sữa)	1 200 – 1 400 ml

❖ Lượng thực phẩm nên cho trẻ ăn trong một bữa chính:

- Gạo: 40 g (có thể thay bằng mì / phở / bún).
- Thịt / cá / tôm: 30 – 40 g.
- Dầu / mỡ: 10 g.
- Rau xanh: 40 – 50 g.

❖ Thực đơn gợi ý:

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
7 giờ	Bún riêu cua: 1 bát tô nhỏ (300 ml) – Bún: 100 g – Cua đồng xay: 30 g – Cà chua: 50	Cháo trứng gà, rau dền: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Trứng gà ta: 1 quả – Rau dền: 30 g	Cháo cá rô đồng, rau cải xanh: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Thịt cá rô đồng: 30 g – Rau cải xanh: 30 g

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
	<ul style="list-style-type: none"> - Hành tươi: 10 g - Dầu ăn: 10 g - Nước mắm: 5 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Mỡ gà: 10 g - Nước mắm: 5 ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Mỡ gà: 10 g - Nước mắm: 5 ml
9 giờ	Sữa chua: 100 ml Táo tây: 150 g	Sữa tươi: 180 ml Chuối tiêu: 100 g	Sữa chua: 100 ml Dưa hấu: 150 g
11 giờ	<p>Cơm nát: 1 lưng bát con (gạo tẻ: 40 g)</p> <p>Đậu phụ viên thịt rán:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Đậu phụ: 40 g (1/2 bìa nhỏ) - Trứng gà ta: 1/3 quả - Thịt lợn xay: 15 g - Mỡ lợn: 10 g - Bột canh: 2 g <p>Canh rau cải cúc nấu tôm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tôm bóc vỏ: 10 g - Rau cải cúc: 100 g - Bột canh: 2 g 	<p>Cơm nát: 1 lưng bát con (gạo tẻ: 40 g)</p> <p>Thịt viên sốt cà chua:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thịt lợn xay: 30 g - Cà chua: 50 g - Hành khô: 10 g - Mỡ lợn: 10 g <p>Canh rau ngót nấu tôm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tôm bóc vỏ: 10 g - Rau ngót: 100 g - Bột canh: 2 g 	<p>Cơm nát: 1 lưng bát con (gạo tẻ: 40 g)</p> <p>Chả thịt gà nắm tươi:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Thịt ức gà xay: 30 g - Trứng gà ta: 1/2 quả - Hành tây: 10 g - Nấm hương tươi: 20 g - Mỡ lợn: 10 g <p>Canh rau cải bó xôi nấu tôm:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tôm bóc vỏ: 10 g - Rau cải bó xôi: 100 g - Bột canh: 2 g
14 giờ	Sữa tươi: 180 ml Đu đủ chín: 150 g	Sữa chua: 100 ml Nhãn: 150 g	Sữa tươi: 180 ml Nho ngọt: 150 g
17 giờ	<p>Xúp thịt gà, cà rốt, khoai tây:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Khoai tây: 100 g - Cà rốt: 50 g - Thịt gà: 30 g - Dầu ăn: 10 g - Bột canh: 2 g 	<p>Mì chũ, thịt lợn, rau ngót: 1 bát con (200 ml)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mì chũ : 30 g - Thịt lợn xay: 30 g - Rau ngót: 30 g - Mỡ lợn: 10 g - Nước mắm: 5 ml 	<p>Bún cá, rau cải xanh: 1 bát con (200 ml)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bún: 100 g - Thịt cá rô đồng: 30 g - Rau cải xanh: 30 g - Mỡ lợn: 10 g - Nước mắm: 5 ml

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
20 – 21 giờ	Sữa công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml – Hoặc sữa tươi: 200 ml	Sữa công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml – Hoặc sữa tươi: 200 ml	Sữa công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml – Hoặc sữa tươi: 200 ml

❖ Những điều cha mẹ cần lưu ý:

- Trẻ vẫn cần được uống sữa ở lứa tuổi này, vì sữa vẫn là nguồn cung cấp canxi chính cho trẻ.
- Lượng sữa trẻ cần uống: 500 – 600 ml/ngày.
- Cho trẻ uống cả sữa tươi, sữa bột, sữa đậu nành theo sở thích của trẻ nhưng nên dùng loại ít đường.
- Nên cho trẻ uống sữa sau bữa ăn sáng, chiều lúc ngủ dậy và buổi tối trước khi đi ngủ.
- Nếu trẻ không chịu uống sữa thì có thể cho thay thế bằng sữa chua, pho mát. Cứ 100 ml sữa chua hoặc 1 viên pho mát 15 g có thể thay thế 100 ml sữa nước. Có thể cho trẻ ăn 200 – 300 ml sữa chua trong một ngày.
- Cần kiên trì động viên, khuyến khích trẻ ăn rau; chọn loại rau trẻ yêu thích để chế biến món ăn cho trẻ, có thể làm món trứng tráng rau củ cho trẻ ăn riêng.
- Không thể dùng trái cây thay rau vì mỗi loại thực phẩm có chứa những chất dinh dưỡng khác nhau. Trái cây hay rau đều cung cấp vitamin, chất khoáng, chất xơ nhưng có những loại khoáng chất chỉ có trong rau mà không có trong quả và ngược lại. Để trẻ phát triển tốt, cần cho trẻ ăn cả trái cây và rau. Hơn nữa, rau là nguồn cung cấp chất xơ phòng chống táo bón, rau làm bữa ăn của trẻ cân đối dinh dưỡng và ngon miệng hơn, ăn rau xanh còn giúp tăng cường hấp thu chất đạm.
- Nên cho trẻ ăn trái cây sau các bữa ăn chính từ 30 – 60 phút để không gây biếng ăn ở trẻ.

3. Chế độ của trẻ 3 – 6 tuổi

Vì nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng ở lứa tuổi này gần giống nhau, cho nên có thể cho trẻ ăn cùng chế độ. Trẻ 3 tuổi có thể ăn lượng tinh bột (cơm, mì, bún, phở,...) ít hơn trẻ 5 – 6 tuổi nhưng lượng chất đạm, chất béo, các vitamin và khoáng chất là giống nhau.

❖ Nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng trong một ngày:

<i>Nhu cầu về năng lượng và các chất dinh dưỡng</i>		<i>Lượng thực phẩm cần trong một ngày</i>	
Năng lượng	1 500 – 1 700 kcal	Gạo tẻ	140 – 160 g
Chất đạm	40 – 50 g	Mì gạo / phở / bún	120 – 150 g
Chất béo	50 – 60 g	Thịt / cá / tôm	150 – 160 g
Chất bột đường	200 – 220 g	Trứng gà	1 quả
Canxi	600 – 700 mg	Dầu / mỡ	20 – 30 g
Sắt	12 mg	Sữa	500 – 600 ml
Kẽm	10 – 12 mg	Rau xanh	300 – 400 g
Vitamin D	400 – 600 IU	Quả chín	300 – 400 g
		Nước mắm	10 ml
		Gia vị	5 g
		Nước (bao gồm cả sữa)	1 500 – 1 600 ml



Tháp dinh dưỡng cho trẻ 3 – 6 tuổi Trẻ cần được cung cấp đầy đủ các vi chất dinh dưỡng từ thực phẩm

❖ Lượng thực phẩm cho trẻ trong một ngày:

- Gạo tẻ: 120 – 160 g.
- Mì gạo / phở / bún: 120 – 150 g.
- Thịt / cá / tôm: 150 – 160 g.
- Trứng: 1 quả.
- Dầu mỡ cho thêm khi nấu: 30 g (không tính dầu mỡ trong thực phẩm).

- Sữa: 400 – 500 ml (cả sữa chua).
- Rau xanh: 300 – 400 g.
- Quả chín: 300 – 400 g.

❖ Thực đơn gợi ý:

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
7 giờ	Bún riêu cua: 1 bát tô nhỏ (300 ml) - Bún: 150 g - Cua đồng xay: 50 g - Cà chua: 50 g - Hành tươi: 10 g - Dầu ăn: 10 g - Nước mắm: 5 ml	Mì chũ, thịt lợn, rau cải ngọt: 1 bát tô nhỏ (300 ml) - Mì chũ: 50 g - Thịt lợn xay: 40 g - Rau cải ngọt: 50 g - Mỡ lợn: 10 g - Nước mắm: 5 ml	Cháo cá rô đồng, rau cải xanh: 1 bát tô nhỏ (300 ml) - Gạo tẻ: 40 g - Thịt cá rô đồng: 40 g - Rau cải xanh: 50 g - Mỡ gà: 10 g - Nước mắm: 5 ml
9 giờ	Sữa chua: 100 ml Táo tây: 200 g	Sữa tươi: 200 ml Chuối tiêu: 100 g	Sữa chua: 100 ml Dưa hấu: 200 g
11 giờ	Cơm nát: 1 lưng bát con (gạo tẻ: 50 g) Đậu phụ viên thịt rán: - Đậu phụ: 40 g (½ bìa nhỏ) - Trứng gà ta: ½ quả - Thịt lợn xay: 20 g - Mỡ lợn: 10 g - Bột canh: 2 g Canh rau cải cúc nấu tôm: - Tôm bóc vỏ: 20 g - Rau cải cúc: 150 g - Bột canh: 2 g	Cơm nát: 1 lưng bát con (gạo tẻ: 50 g) Thịt viên xốt cà chua: - Thịt lợn xay: 50 g - Cà chua: 50 g - Hành khô: 10 g - Mỡ lợn: 10 g Canh rau ngót nấu tôm: - Tôm bóc vỏ: 20 g - Rau ngót: 150 g - Bột canh: 2 g	Cơm nát: 1 lưng bát con (gạo tẻ: 50 g) Chả thịt gà nấu tươi: - Thịt ức gà: 50 g - Trứng gà ta: ½ quả - Hành tây: 10 g - Nấm hương tươi: 20 g - Mỡ lợn: 10 g Canh rau cải bó xôi nấu tôm: - Tôm bóc vỏ: 20 g - Rau cải bó xôi: 150 g - Bột canh: 2 g

Giờ ăn	Thứ hai, thứ tư	Thứ ba, thứ năm, thứ bảy	Thứ sáu, chủ nhật
14 giờ	Sữa tươi: 200 ml Đu đủ chín: 150 g	Sữa chua: 100 ml Nhãn: 150 g	Sữa tươi: 200 ml Nho ngọt: 150 g
17 giờ	Xúp thịt gà, cà rốt, khoai tây: – Khoai tây: 100 g – Cà rốt: 50 g – Thịt gà: 50 g – Dầu ăn: 10 g – Bột canh: 2 g	Cơm nát: 1 lưng bát con (gạo tẻ: 40 g) Cá lăng chiên xù: – Thịt cá lăng: 50 g – Trứng gà: 1 quả – Bột chiên xù, bột mì: 10 g – Mỡ lợn: 10 g Canh rau cải xanh nấu thịt xay: – Thịt lợn xay: 10 g – Rau cải xanh: 50 g	Bún cá, rau cải xanh: 1 bát tô nhỏ (300 ml) – Bún: 150 g – Thịt cá rô đồng: 50 g – Rau cải xanh: 50 g – Mỡ lợn: 10 g – Nước mắm: 5 ml
20 – 21 giờ	Sữa công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml – Hoặc sữa tươi: 200 ml	Sữa công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml – Hoặc sữa tươi: 200 ml	Sữa công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml – Hoặc sữa tươi: 200 ml

❖ Những điều cha mẹ cần lưu ý:

- Cho trẻ ăn thêm bữa phụ. Trong ngày, ngoài 3 bữa ăn chính, cần cho trẻ 2 – 3 bữa phụ. Bữa phụ nên cho trẻ ăn: trái cây, uống sữa, ăn sữa chua, cháo, xúp,...
- Không được bỏ qua bữa ăn sáng của trẻ. Bữa ăn sáng của trẻ rất quan trọng. Trẻ lứa tuổi này vận động nhiều hơn, học hỏi nhiều hơn. Nếu ăn sáng không đủ trẻ sẽ bị mệt mỏi, không chịu vận động, thậm chí ngất xỉu do hạ đường huyết. Bữa ăn sáng nên cho trẻ ăn: cháo, mì, bún, phở, xôi, bánh mì với sữa / sữa chua và trái cây. Muốn trẻ ăn sáng ngon miệng, cha mẹ nên: thường xuyên thay đổi thực đơn, hỏi ý kiến trẻ muốn ăn món gì, cho trẻ đi ngủ sớm, sáng dậy vận động 15 – 30 phút trước khi ăn,...
- Cần cho trẻ ăn đa dạng các loại thực phẩm. Chỉ khi ăn đa dạng các loại thực phẩm, trẻ mới được cung cấp đủ các chất dinh dưỡng. Việc ăn đa dạng các loại thực phẩm cũng

sẽ giúp trẻ ăn ngon miệng hơn. Nên cho trẻ tham gia chuẩn bị nấu ăn cùng cha mẹ để trẻ hào hứng với việc ăn uống hơn vì trẻ sẽ rất thích ăn những món tự mình chuẩn bị.

- Động viên khuyến khích trẻ ăn rau. Cha mẹ cần giải thích cho trẻ hiểu tầm quan trọng của rau xanh với sức khỏe. Ví dụ, cha mẹ có thể nói với trẻ: “Ăn rau sẽ giúp con cao hơn, thông minh hơn, xinh đẹp hơn,...”, “Ăn rau sẽ giúp con đi vệ sinh không bị đau.”,...
- Chế biến các món ăn nhiều màu sắc. Món ăn nhiều màu sắc hấp dẫn trẻ hơn. Các loại rau củ quả nhiều màu sắc có chứa nhiều vitamin và khoáng chất giúp trẻ phát triển toàn diện.
- Hỏi ý kiến trẻ về các món ăn mà trẻ yêu thích. Tôn trọng quyền tự do lựa chọn món ăn của trẻ để trẻ ăn ngon miệng hơn. Tuy nhiên, các món ăn không tốt cho sức khỏe như đồ ăn nhanh, nước ngọt có ga, bim bim,... thì tuyệt đối không chiều theo sở thích của trẻ.

4. Một số lưu ý khi cho trẻ mầm non ăn

- Cho trẻ ngồi ăn một chỗ, không cho ăn rong.
- Không bật ti vi, điện thoại khi cho trẻ ăn.
- Không ép khi trẻ không muốn ăn.
- Với trẻ từ 2 tuổi trở lên, để trẻ tự xúc ăn.
- Bữa ăn không kéo dài quá 30 phút.
- Khi trẻ có dấu hiệu nôn, ho thì dừng cho trẻ ăn để tránh bị hóc, sặc.
- Không đùa nghịch sau khi ăn để tránh nôn trớ và hóc, sặc.

5. Một số chế độ ăn khi trẻ bị bệnh

5.1. Khi trẻ bị táo bón

- Cho trẻ uống nhiều nước.
- Cho trẻ ăn các loại rau củ quả có tính chất nhuận tràng như: khoai lang, chuối tiêu, đu đủ, thanh long, cam, bưởi, mồng tơi, rau dền, cải bó xôi,...
- Cho trẻ ăn / uống sữa chua.
- Cho trẻ ăn chất đạm đủ theo nhu cầu, không cho ăn nhiều quá.
- Nếu trẻ uống sữa công thức, chọn loại thấp chất đạm, có bổ sung chất xơ và lợi khuẩn; đổi sữa nếu trẻ bị táo bón do dùng dùng sữa.

5.2. Khi trẻ bị tiêu chảy

a) Cách bù nước và điện giải cho trẻ bị tiêu chảy

- Cho trẻ uống dung dịch oresol sau mỗi lần đi phân lỏng với liều lượng như sau:
 - + 50 – 100 ml/lần đối với trẻ dưới 2 tuổi.
 - + 100 – 200 ml/lần đối với trẻ từ 2 – 5 tuổi.

- + Uống theo nhu cầu đối với trẻ trên 5 tuổi.
- + Nếu không có oresol thì cho trẻ uống nước cháo muối, nước muối đường hoặc nước dừa non với liều lượng như trên.
- Cách pha các loại dung dịch cho trẻ uống:
 - + Pha oresol: hoà cả gói oresol 1 lần với lượng nước theo chỉ dẫn. Dung dịch đã pha chỉ được dùng trong 24 giờ.
 - + Nấu nước cháo muối: 1 nắm gạo + 6 bát (200 ml/bát) nước + 1 nhúm muối (3,5 g), đun sôi cho đến khi hạt gạo nở bung, chắt lấy 1 000 ml. Uống trong thời gian 6 giờ, không hết đồ đi, nấu nồi khác.
 - + Nước muối đường: Hoà tan 1 thìa cà phê gạt bằng muối (3,5 g) + 8 thìa cà phê gạt bằng đường (40 g) + 1 000 ml nước sôi để nguội. Uống trong vòng 24 giờ.
 - + Nước dừa non: Hoà tan 1 thìa cà phê gạt bằng muối (3,5 g) trong 1 000 ml nước dừa non. Uống trong 6 giờ, không hết đồ đi pha bình khác.

b) Chế độ ăn khi trẻ bị tiêu chảy

Cho trẻ ăn đầy đủ các chất, nhất là chất đạm để thúc đẩy quá trình đổi mới tế bào ruột và đề phòng thiếu chất, suy dinh dưỡng bằng cách:

- Tiếp tục cho trẻ bú mẹ đối với trẻ đang bú mẹ.
- Tiếp tục cho trẻ ăn những thức ăn thay thế sữa mẹ phù hợp tháng tuổi đối với trẻ không được nuôi dưỡng bằng sữa mẹ.
- Tiếp tục cho trẻ ăn dặm bình thường đối với trẻ đang trong thời kỳ ăn dặm.
- Nên nấu bột / cháo bằng thịt gà, cà rốt, khoai tây xay nhuyễn đối với trẻ 6 – 12 tháng tuổi.
- Với trẻ lớn hơn 12 tháng tuổi, tiếp tục cho trẻ ăn theo chế độ bình thường. Trong những ngày đầu trẻ bị tiêu chảy, có thể cho trẻ ăn cháo thịt gà, cà rốt, khoai tây.
- Thức ăn của trẻ bị tiêu chảy phải nấu nhừ, dễ tiêu hoá, giàu chất dinh dưỡng, nhất là chất đạm, giàu vitamin và muối khoáng.
- Khuyến khích cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày.
- Sau khi khỏi bệnh, cho trẻ ăn thêm mỗi ngày một bữa trong thời gian từ 2 – 4 tuần.

c) Những thực phẩm nên cho trẻ ăn khi bị tiêu chảy

- Sữa mẹ, sữa công thức theo tháng tuổi.
- Sữa không có đường lactose.
- Sữa chua.
- Gạo.
- Khoai tây.

- Cà rốt, chuối xanh.
- Thịt lườn gà, thịt thăn.
- Chuối tiêu chín tới, hồng xiêm, táo, ổi.



Những thực phẩm nên cho trẻ ăn khi bị tiêu chảy

d) Những thực phẩm không nên cho trẻ ăn khi bị tiêu chảy

- Thực phẩm khó tiêu, nhiều chất xơ: măng, ngô, đỗ nguyên hạt,...
- Nước ngọt có ga, thức ăn nhanh.
- Sữa đặc có đường.
- Sữa nhiều đường.



Những thực phẩm không nên cho trẻ ăn khi bị tiêu chảy

❖ Những điều cha mẹ cần lưu ý khi trẻ đang bú mẹ bị tiêu chảy:

- Mẹ không cần kiêng đồ tanh, chỉ kiêng: thức ăn nhiều đường ngọt; thức ăn sống, tái; thức ăn ôi thiu; thức ăn nhanh; nước ngọt có ga.
- Mẹ mất sữa thì cho trẻ ăn sữa công thức phù hợp với tháng tuổi, sữa không có đường lactose, sữa đậu nành.

5.3. Khi trẻ bị ho và sốt

- Cho trẻ uống nhiều nước, uống các loại nước quả để cung cấp vitamin và khoáng chất, tăng cường sức đề kháng cho trẻ.

- Cho trẻ ăn thức ăn lỏng, mềm, dễ tiêu hoá, giàu chất dinh dưỡng như: sữa, cháo, xúp,...; cho trẻ ăn nhiều bữa trong ngày.
- Không phải cho trẻ ăn kiêng tôm và thịt gà vì các thực phẩm này không phải là nguyên nhân gây ho ở trẻ. Thịt gà chứa nhiều kẽm có tác dụng tăng sức đề kháng giúp trẻ nhanh khỏi bệnh hơn. Còn tôm, trừ khi trẻ bị dị ứng tôm và hải sản thì mới phải kiêng.

5.4. Khi trẻ bị thiếu máu dinh dưỡng

- Thiếu máu dinh dưỡng chủ yếu là do thiếu sắt và chất đạm, ngoài ra còn thiếu vitamin B12, kẽm và axit folic.
- Khi thấy trẻ có các dấu hiệu của bệnh thiếu máu dinh dưỡng như: da xanh; niêm mạc nhợt; trẻ mệt mỏi không muốn vận động; tóc khô cứng, chuyển màu; móng tay giòn, dễ gãy;... cha mẹ cần cho con đi khám tại cơ sở y tế, làm xét nghiệm máu để tìm nguyên nhân gây thiếu máu và có hướng điều trị thích hợp.
- Khi xác định trẻ bị thiếu máu do thiếu sắt cần cho trẻ uống chế phẩm chứa sắt ít nhất 3 tháng kết hợp với chế độ ăn thực phẩm giàu sắt như: lòng đỏ trứng, gan, tim, bầu dục, thịt bò, thịt nạc thăn, đậu / đỗ, mộc nhĩ,... Cha mẹ lưu ý rằng gan chứa nhiều sắt và không độc nếu gan của con vật đó hoàn toàn khoẻ mạnh, nên tìm mua nguồn thực phẩm sạch, có nguồn gốc rõ ràng cho trẻ ăn.



Sử dụng thực phẩm sạch, có nguồn gốc rõ ràng cho trẻ ăn

- Chế độ ăn cho trẻ bị thiếu máu dinh dưỡng:
 - + Cho trẻ ăn các thực phẩm giàu sắt, giàu protein như: trứng, gan, thịt bò, thịt nạc thăn,...
 - + Cho trẻ ăn các loại quả giàu vitamin C để tăng cường hấp thu sắt: cam, quýt, bưởi, chuối, thanh long,...

5.5. Khi trẻ bị suy dinh dưỡng

a) Nguyên tắc xây dựng chế độ ăn

- Tăng dần mức năng lượng từ 90 – 150 kcal/kg/ngày.
- Tăng dần lượng protein từ 2 g/kg/ngày lên từ 5 – 7 g/kg/ngày.

- Nên dùng các loại protein có nguồn gốc động vật như: trứng, thịt, sữa, cá, tôm, cua,... Ngoài ra, có thể dùng các loại protein có nguồn gốc thực vật: đậu / đỗ, lạc, vừng,...
- Tăng đậm mức độ năng lượng của khẩu phần ăn bằng cách dùng dầu, mỡ, một số enzym trong các hạt nảy mầm để làm giảm độ nhớt (làm lỏng bột để trẻ dễ nuốt, bột không bị đặc kể cả khi đã nguội) nhằm tăng đậm độ dinh dưỡng của thức ăn.

b) Phương pháp hoá lỏng thức ăn để phục hồi trẻ suy dinh dưỡng

Ở nước ta cũng như một số nước đang phát triển, thức ăn dùng để bổ sung cho trẻ thường dựa vào nguồn thực phẩm giàu tinh bột như: gạo, mì, ngô, khoai,... Tinh bột ở các loại thức ăn này phần lớn ở dạng không hoà tan, là các amylopectin, khi nấu ở nhiệt độ cao sẽ trương nở, liên kết với nước trở thành dạng đặc sánh làm trẻ rất khó nuốt. Đối với trẻ suy dinh dưỡng lại càng khó hơn vì thực quản và dạ dày thường nhỏ. Để khắc phục tình trạng này, có thể sử dụng dầu, mỡ cho thêm vào khẩu phần ăn của trẻ nhưng nếu cho nhiều trẻ dễ bị rối loạn tiêu hoá.

Gần đây đã có nhiều tác giả đi sâu nghiên cứu về các hạt nảy mầm từ ngũ cốc và các loại đậu / đỗ. Với mục đích là sử dụng men amylase được tạo thành trong quá trình hạt nảy mầm, có khả năng thuỷ phân tinh bột làm bột lỏng ra giúp tăng lượng bột lên mà thể tích không thay đổi. Từ đó, tăng đậm độ năng lượng của bát bột, độ nhớt giảm, bột không bị quá đặc, trẻ ăn hết khẩu phần mà không bị đầy bụng, hiệu suất chuyển hoá glucid, protein tăng đáng kể. Ngoài ra, hạt nảy mầm còn cung cấp thêm một số vitamin, các vi chất dinh dưỡng có tác dụng phòng chống thiếu vi chất dinh dưỡng ở trẻ em.

Trẻ bị suy dinh dưỡng muốn phục hồi nhanh chóng cần phải tăng protein, tăng năng lượng hơn nhu cầu bình thường nhưng những trẻ này thường hay chán ăn. Để khắc phục tình trạng này, có thể dùng các loại bột giàu men tiêu hoá, như bột mộng (bột làm từ hạt nảy mầm: đỗ, ngô, lúa) hoặc dùng giá đậu xanh xay hoặc giã nhỏ để nấu bột, nấu cháo cho trẻ. Với bát bột 200 ml, cứ 10 g bột cho 10 g giá đỗ có thể tăng lượng bột lên 2 – 3 lần mà bột vẫn có độ lỏng như bột 10 % không có giá đỗ.

c) Một số thực đơn dùng để phục hồi trẻ suy dinh dưỡng tại nhà (SDD độ I và II)

❖ Thực đơn cho trẻ 6 – 7 tháng tuổi:

Nếu trẻ bú mẹ thì cho trẻ bú nhiều lần trong ngày; nếu mẹ không có sữa thì thay các bữa bú mẹ bằng sữa công thức pha theo tháng tuổi và cho trẻ ăn bổ sung theo thực đơn sau:

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
6 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
9 giờ	Bột thịt lợn, rau: 150 ml – Bột gạo: 15 g – Thịt lợn: 10 – 20 g – Rau xanh: 10 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g	Bột thịt gà, rau: 150 ml – Bột gạo: 15 g – Thịt lườn gà: 10 – 20 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g	Bột cá, rau: 150 ml – Bột gạo: 15 g – Cá gỡ xương: 10 – 20 g – Rau xanh: 10 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g
12 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml
14 giờ	Chuối tiêu: 1/3 quả	Đu đủ: 100 g	Hồng xiêm: 100 g
17 giờ	Bột trứng, rau: 150 ml – Bột gạo + đậu xanh: 20 g – Trứng gà: 1/2 hoặc 1 lòng đỏ – Rau xanh: 10 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g	Bột tôm, rau: 150 ml – Bột gạo: 15 g – Tôm bóc vỏ: 10 – 20 g – Rau xanh: 10 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g	Bột thịt bò, rau: 150 ml – Bột gạo: 15 g – Thịt bò: 10 – 20 g – Răng xanh: 10 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g
20 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml
Giá trị dinh dưỡng	Năng lượng: 481,8 kcal Protein: 18,5 g Lipid: 24,2 g Glucid: 47,1 g	Năng lượng: 420 kcal Protein: 19,0 g Lipid: 16,8 g Glucid: 48,1 g	Năng lượng: 422 kcal Protein: 18,1 g Lipid: 16,5 g Glucid: 50,5 g

Lưu ý:

- Sữa công thức pha đúng tỉ lệ tính theo tháng tuổi ghi trên nhãn của hộp sữa.
- Khi nấu bột, giá đỗ xanh xay hoặc giã lọc lấy khoảng 150 ml nước.
- Trường hợp trẻ ăn ít phải tăng số bữa lên nhiều lần, đảm bảo cho trẻ ăn hết số lượng bột và sữa trong ngày.

❖ Thực đơn cho trẻ 8 – 12 tháng tuổi:

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
6 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml
9 giờ	Bột thịt bò, rau: 200 ml – Bột gạo: 30 g – Thịt bò: 30 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g	Bột cá, rau: 200 ml – Bột gạo: 30 g – Cá gỡ xương: 30 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 30 g – Dầu / mỡ: 5 g	Bột trứng, rau: 200 ml – Bột gạo: 30 g – Trứng gà: 1 lòng đỏ – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 30 g – Dầu / mỡ: 5 g
12 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml Chuối tiêu: ½ quả	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml Cam: 100 g	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml Đu đủ: 100 g
15 giờ	Bột tôm, rau: 200 ml – Bột gạo: 30 g – Tôm bóc vỏ: 30 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g	Bột thịt gà, rau: 200 ml – Bột gạo: 30 g – Thịt gà: 30 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g	Bột gan, rau: 200 ml – Bột gạo: 30 g – Gan lợn / gà: 30 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g
17 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml Xoài: 100 g	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml Hồng xiêm: 100 g	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml Dưa hấu: 100 g
19 giờ	Bột trứng, rau: 200 ml – Bột gạo + đậu xanh: 30 g – Trứng gà: 1 lòng đỏ – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g	Bột lươn, rau: 200 ml – Bột gạo: 30 g – Thịt lươn: 30 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g	Bột thịt gà, rau: 200 ml – Bột gạo: 30 g – Thịt gà: 30 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 5 g

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
20 giờ	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml	Bú mẹ hoặc sữa công thức: 150 – 200 ml
Giá trị dinh dưỡng	Năng lượng: 890,2 kcal Protein: 35,4 g Lipid: 36,0 g Glucid: 104,7 g	Năng lượng: 852,6 kcal Protein: 37 g Lipid: 34,6 g Glucid: 98,8 g	Năng lượng: 862,6 kcal Protein: 36,5 g Lipid: 35,8 g Glucid: 102,6 g

❖ Thực đơn cho trẻ 13 – 24 tháng tuổi:

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
6 giờ	Cháo thịt lợn, rau: 200 ml – Gạo tẻ: 40 g – Thịt lợn: 40 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 30 g – Dầu / mỡ: 7 g	Cháo trứng, rau: 200 ml – Gạo tẻ: 40 g – Trứng gà: 1 quả – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 30 g – Dầu / mỡ: 7 g	Cháo cá, rau: 200 ml – Gạo tẻ: 40 g – Cá gỡ xương: 40 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 30 g – Dầu / mỡ: 7 g
9 giờ	Sữa pha nước cháo, dầu ăn: 200 ml Chuối tiêu: 1 quả	Sữa pha nước cháo, dầu ăn: 200 ml Đu đủ: 200 g	Sữa pha nước cháo, dầu ăn: 200 ml Nước cam: 100 ml (cam: 200 g, đường: 10 g)
12 giờ	Cháo gan, rau: 200 ml – Gạo tẻ: 40 g – Gan lợn / gà: 40 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 30 g – Dầu / mỡ: 7 g	Cháo thịt gà, rau: 200 ml – Gạo tẻ: 40 g – Thịt gà: 40 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 30 g – Dầu / mỡ: 7 g	Cháo thịt lợn, rau: 200 ml – Gạo tẻ: 40 g – Thịt lợn: 40 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 30 g – Dầu / mỡ: 7 g
15 giờ	Sữa pha nước cháo, dầu ăn: 200 ml	Sữa pha nước cháo, dầu ăn: 200 ml	Sữa pha nước cháo, dầu ăn: 200 ml

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
18 giờ	Cháo tôm, rau: 200 ml – Gạo tẻ: 40 g – Tôm bóc vỏ: 40 g – Dầu / mỡ: 7 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 30 g	Cháo cá, rau: 200 ml – Gạo tẻ: 40 g – Cá nạc: 40 g – Dầu / mỡ: 7 g – Rau xanh: 20 g – – Giá đỗ xanh: 30 g	Cháo bầu dục, rau: 200 ml – Gạo tẻ: 40 g – Bầu dục: 40 g – Dầu / mỡ: 7 g – Rau xanh: 20 g – Giá đỗ xanh: 30 g
20 giờ	Sữa pha nước cháo, dầu ăn: 200 ml	Sữa pha nước cháo, dầu ăn: 200 ml	Sữa pha nước cháo, dầu ăn: 200 ml
Giá trị dinh dưỡng	Năng lượng: 1 429 kcal Protein: 50,2 g Lipid: 62 g Glucid: 72 g	Năng lượng: 1 546,8 kcal Protein: 55,5 g Lipid: 77,3 g Glucid: 67,5 g	Năng lượng: 1 421,5 kcal Protein: 54,5 g Lipid: 63 g Glucid: 70 g

❖ Thực đơn cho trẻ 25 – 36 tháng tuổi:

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
7 giờ	Cháo thịt lợn, rau: 300 ml – Gạo tẻ: 40 g – Thịt nạc vai: 40 g – Rau xanh: 30 g – Dầu / mỡ: 10 g	Xúp thịt bò, khoai tây: 300 ml – Khoai tây: 100 g – Thịt bò: 40 g – Đậu Hà Lan: 30 g – Cà rốt: 30 g – Dầu / mỡ: 5 g	Cháo gan, rau: 300 ml – Gạo tẻ: 50 g – Gan lợn / gà: 40 g – Rau xanh: 30 g – Dầu / mỡ: 5 g
11 giờ	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Thịt băm viên: – Thịt nạc vai: 50 g – Hành lá: 10 g	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Trứng đúc thịt: – Trứng vịt: 50 g (1 quả)	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Cá thu xốt cà chua: – Cá thu: 70 g – Cà chua: 30 g

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
	<ul style="list-style-type: none"> – Dầu / mỡ: 10 g Canh rau ngót nấu thịt: <ul style="list-style-type: none"> – Rau ngót: 50 g – Thịt nạc: 20 g Chuối tiêu: 1 quả	<ul style="list-style-type: none"> – Thịt nạc vai: 20 g – Hành lá: 10 g – Dầu / mỡ: 10 g Canh rau cải nấu tôm: <ul style="list-style-type: none"> – Rau cải: 50 g – Tôm bóc vỏ: 10 g Đu đủ: 200 g	<ul style="list-style-type: none"> – Hành lá: 10 g – Dầu / mỡ: 10 g Canh bí xanh nấu thịt: <ul style="list-style-type: none"> – Bí xanh: 50 g – Thịt nạc: 20 g Xoài: 200 g
14 giờ	Sữa: 200 ml	Sữa: 200 ml	Sữa: 200 ml
17 giờ	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Chả thịt gà nầm tươi hấp: <ul style="list-style-type: none"> – Thịt ức gà : 50 g – Trứng gà ta: 1/2 quả – Hành tây: 10 g – Nấm hương tươi: 20 g – Dầu / mỡ: 10 g Canh rau dền nấu tôm: <ul style="list-style-type: none"> – Rau dền: 50 g – Tôm bóc vỏ: 5 g Xoài: 200 g	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Đậu phụ viên thịt rán: <ul style="list-style-type: none"> – Đậu phụ: 100 g – Thịt nạc vai: 50 g – Hành lá: 10 g – Dầu / mỡ: 10g Canh rau muống nấu thịt bò: <ul style="list-style-type: none"> – Rau muống: 50 g – Thịt bò: 10 g Chuối tiêu: 1 quả	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Thịt gà viên rim: <ul style="list-style-type: none"> – Thịt gà: 50 g – Hành tây: 10 g – Dầu / mỡ: 10 g Canh rau ngót nấu thịt: <ul style="list-style-type: none"> – Rau ngót: 50 g – Thịt nạc: 10 g Dưa hấu: 200 g
20 giờ	Cháo cá, rau: 200 ml <ul style="list-style-type: none"> – Gạo tẻ: 30 g – Cá gỡ xương: 30 g – Rau xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 10 g 	Cháo thịt gà, rau: 200 ml <ul style="list-style-type: none"> – Gạo tẻ: 30 g – Thịt gà: 30 g – Rau xanh: 20 g – Dầu / mỡ: 10 g 	Xúp thịt bò, đậu xanh, bí đỏ: 200 ml <ul style="list-style-type: none"> – Bí đỏ: 100 g – Đậu xanh: 20 g – Gạo nếp: 20 g – Thịt bò: 30 g – Dầu / mỡ: 10 g
Giá trị	Năng lượng: 1 616,2 kcal	Năng lượng: 1 616,5 kcal	Năng lượng: 1 673,6 kcal

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
đinh dưỡng	Protein: 73,5 g Lipid: 65 g Glucid: 57 g	Protein: 67,7 g Lipid: 68,6 g Glucid: 86 g	Protein: 73,6 g Lipid: 66,4 g Glucid: 99,4 g

❖ Thực đơn cho trẻ 3 – 6 tuổi:

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
7 giờ	Cháo tôm sú, rau mồng tơi: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Tôm sú bóc vỏ: 30 g – Mồng tơi: 50 g – Mỡ gà: 10 g – Nước mắm: 5 ml	Cháo trứng gà, rau cải ngọt: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 30 g – Trứng gà ta: 1 quả – Rau cải ngọt: 50 g – Mỡ gà: 10 g – Nước mắm: 5 ml	Cháo thịt gà, rau ngót: 1 bát con (200 ml) – Gạo tẻ: 20 g – Thịt ức gà ta: 30 g – Rau ngót: 50 g – Mỡ gà: 10 g – Nước mắm: 5 ml
9 giờ	Sữa chua: 100 ml Dưa hấu: 150 g	Sữa tươi: 200 ml Nho đen: 150 g	Sữa chua: 100 ml Chuối tây: 100 g
11 giờ	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Cá lăng hấp xì dầu: – Thịt cá lăng: 40 g – Xì dầu: 5 ml – Dầu ăn: 10 ml Canh cải xanh nấu thịt: – Thịt lợn xay: 10 g – Cải xanh: 50 g – Bột canh: 2 g	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Chả thịt gà nấm tươi hấp: – Thịt ức gà: 50 g – Trứng gà ta: ½ quả – Hành tây: 10 g – Nấm hương tươi: 20 g Canh bí xanh nấu tôm: – Tôm bóc vỏ: 10 g – Bí xanh: 100 g – Bột canh: 2 g	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Trứng hấp rau củ: – Trứng gà: 1 quả – Khoai tây, su hào, cà rốt, mộc nhĩ mỗi loại: 10 g – Bột canh: 2 g Canh rau muống nấu thịt bò: – Rau muống: 100 g – Thịt bò xay: 20 g – Bột canh: 2 g

Giờ	Thứ hai, thứ năm	Thứ ba, thứ sáu, chủ nhật	Thứ tư, thứ bảy
14 giờ	Sữa tươi: 200 ml Dưa hấu: 150 g	Sữa chua: 100 ml Chuối tây: 1 quả (100 g)	Sữa tươi: 200 ml Nho đen: 150 g
17 giờ	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Thịt lợn rim: – Thịt nạc vai: 50 g – Hành khô: 10 g – Nước mắm: 5 ml – Dầu ăn: 10 g Canh bí xanh nấu tôm: – Bí xanh: 100 g – Tôm sú bóc vỏ: 10 g – Hành tươi: 10 g – Bột canh: 2 g	Cơm nát: 1 bát con (gạo tẻ: 50 g) Trứng, thịt xay xốt cà chua: – Trứng gà ta: 1 quả – Thịt nạc vai xay: 20 g – Cà chua: 50 g – Hành tươi: 10 g – Mỡ lợn: 10 g Canh hến nấu chua: – Thịt hến: 20 g – Cà chua: 50 g – Me / tai chua: 10 g – Hành, thì là: 10 g – Bột canh: 2 g	Mì gạo nấu thịt bò, rau cải: 1 tô nhỏ (300 ml) – Mì gạo: 50 g – Thịt thăn bò: 50 g – Rau cải: 100 g – Mỡ lợn: 10 g – Nước mắm: 5 ml
18 – 19 giờ	Sữa bột công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml	Sữa bột công thức: 200 ml – Sữa bột: 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml	Sữa bột công thức: 200 ml – Sữa bột 25 g – Nước sôi để ấm: 180 ml
Giá trị dinh dưỡng	Năng lượng: 1 715,2 kcal Protein: 75,5 g Lipid: 65 g Glucid: 80 g	Năng lượng: 1 716,5 kcal Protein: 77,7 g Lipid: 68,6 g Glucid: 86 g	Năng lượng: 1 753,6 kcal Protein: 74,6 g Lipid: 66,4 g Glucid: 99,4 g

5.6. Khi trẻ bị thừa cân, béo phì

❖ Chế độ ăn cho trẻ thừa cân, béo phì:

- Cho trẻ ăn giảm năng lượng, chất béo, chất ngọt nhưng vẫn phải đầy đủ chất đạm và vi chất dinh dưỡng.

- Nên cho trẻ ăn thức ăn thô, nguyên cám như: gạo lứt, ngô, khoai lang, đậu / đỗ,...
- Không để trẻ nhịn ăn sáng, không ăn quá muộn trước khi đi ngủ.
- Không cho trẻ ăn các thực phẩm nhiều đường ngọt, chất béo: bánh kẹo, nước ngọt, thức ăn chiên / rán, xào,...
- Không cho trẻ ăn thức ăn nhanh như: patê, xúc xích, lạp xưởng, gà rán, khoai tây chiên, bánh pizza, hamburger,... và những thức ăn chế biến sẵn khác.
- Cho trẻ ăn nhiều rau xanh và củ, quả chín ít ngọt như: củ đậu, dưa chuột, thanh long, cam, bưởi, táo ta, ổi,...
- Hạn chế cho trẻ ăn những quả ngọt, nhiều đường như: chuối, na, nhãn, vải, xoài, mít, dứa, sầu riêng,...
- Cho trẻ ăn lượng vừa phải, chia nhiều bữa để tránh làm đầy dạ dày.
- Cho trẻ ăn các món ăn hấp, luộc; hạn chế cho trẻ ăn các món ăn chiên / rán, xào.



Một số loại thực phẩm dành cho trẻ bị thừa cân, béo phì

❖ Những điều cha mẹ cần lưu ý:

- Với trẻ bị thừa cân, béo phì, cha mẹ lưu ý:
 - + Cho trẻ đến khám bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng để được hướng dẫn về chế độ ăn và phương pháp luyện tập thể dục thể thao.
 - + Không tích trữ bánh kẹo, bim bim, nước ngọt, các loại thức ăn nhiều đường ngọt, thức ăn nhanh, thức ăn đóng gói,...
 - + Chuẩn bị một số thức ăn làm bữa phụ cho trẻ như: củ đậu, dưa chuột, trái cây ít ngọt,...
 - + Chia bữa ăn của trẻ thành suất theo hướng dẫn của bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng để đảm bảo trẻ ăn đủ, không vượt quá nhu cầu năng lượng khuyến nghị.

- + Động viên khuyến khích trẻ ăn rau, thức ăn trước sau đó mới ăn cơm.
- + Hạn chế cho trẻ ăn thức ăn đường phố, thức ăn chế biến sẵn.
- + Hướng dẫn trẻ ăn chậm, nhai kỹ.
- + Không cho trẻ ăn quá muộn sau 7 giờ tối.
- + Không chiều theo sở thích ăn uống không tốt của trẻ.
- + Cho trẻ uống sữa vì trẻ thừa cân, béo phì vẫn cần chất đạm và các vi chất dinh dưỡng để phát triển chiều cao. Tuy nhiên, cần chọn loại sữa phù hợp với trẻ như: sữa gầy / sữa tách béo / sữa tách kem, sữa không đường, sữa đậu nành, không nên cho trẻ uống sữa nhiều đường, sữa nguyên kem.
- + Cha mẹ đồng hành, tham gia luyện tập cùng trẻ, tạo động lực, niềm đam mê yêu thích thể dục thể thao ở trẻ. Khuyến khích trẻ chơi các trò chơi vận động, các môn thể thao gần gũi với cuộc sống như: đi bộ, chạy, chơi cầu lông, đá cầu, nhảy dây,...
- + Khuyến khích trẻ lao động, làm việc nhà vừa sức.
- + Hạn chế cho trẻ xem ti vi, chơi điện tử, ngồi ì một chỗ.



- Để phòng ngừa tình trạng thừa cân, béo phì cho trẻ, cha mẹ lưu ý:
 - + Cho trẻ bú mẹ. Trừ trường hợp mẹ không có sữa thì mới cho trẻ ăn sữa công thức.
 - + Cho trẻ ăn bổ sung hợp lý theo nhu cầu năng lượng khuyến nghị của độ tuổi.
 - + Tập cho trẻ thói quen ăn nhiều rau xanh, trái cây ít ngọt từ nhỏ.
 - + Hạn chế cho trẻ ăn thức ăn giàu chất béo, nhiều đường từ nhỏ nếu thấy trẻ có nguy cơ thừa cân, béo phì.
 - + Không cho trẻ ăn vặt.
 - + Cho trẻ ăn theo định suất từ nhỏ.
 - + Thường xuyên theo dõi cân nặng, chiều cao của trẻ. Nếu thấy trẻ tăng cân bất thường cần cho trẻ đi khám bác sĩ chuyên khoa dinh dưỡng.

II – VỆ SINH, CHĂM SÓC

1. Chăm sóc da và tắm cho trẻ sơ sinh

Da của trẻ sơ sinh rất mỏng manh, chưa hoàn thiện và dễ tổn thương hơn rất nhiều so với da của trẻ lớn. Vì vậy, việc chăm sóc da và tắm cho trẻ sơ sinh đúng cách là hết sức quan trọng để bảo vệ da trẻ.

Chăm sóc da và tắm cho trẻ nhằm mục đích:

- Giúp trẻ ngăn ngừa các bệnh về da, tránh bị nhiễm khuẩn da.
- Giúp tăng cường tuần hoàn da, giúp sự bài tiết da được dễ dàng hơn, giúp da thực hiện được chức năng của mình, đem lại sự thoải mái cho trẻ và giúp trẻ khoẻ mạnh.
- Khi chăm sóc da cho trẻ, cha mẹ có thể quan sát và phát hiện sớm được các bất thường về da, mắt, rốn,... của trẻ để có thể xử trí kịp thời.

1.1. Nguyên tắc chăm sóc da và tắm cho trẻ sơ sinh

- Đảm bảo an toàn cho trẻ.
- Đảm bảo da trẻ luôn sạch sẽ, mắt không nhiễm khuẩn.
- Tắm khi tình trạng sức khoẻ trẻ ổn định.
- Lau khi trẻ đang ốm.
- Không tắm khi trẻ bị hạ nhiệt độ, suy hô hấp nặng, tình trạng sốc.
- Giữ ấm để trẻ không bị hạ nhiệt độ trong và sau khi tắm.
- Nên tắm cho trẻ vào thời điểm ấm nhất trong ngày và khi trẻ không quá no.
- Tắm cho trẻ hằng ngày hoặc cách ngày tùy điều kiện thời tiết và sức khoẻ của trẻ.
- Phòng tắm phải kín, tránh gió lùa, nhiệt độ phòng khoảng 28 – 30oC.
- Sử dụng nước sạch, ấm khoảng 37 – 38oC để lau hoặc tắm cho trẻ.
- Thời gian tắm cho trẻ chỉ nên kéo dài 5 – 10 phút.

1.2. Chăm sóc da

a) Chăm sóc da hằng ngày

Cần bảo vệ sự toàn vẹn của da để tránh sự xâm nhập của các tác nhân gây hại cho trẻ:

- Trẻ cần được nằm trong phòng ấm cùng với mẹ.
- Sử dụng tã lót mềm, thấm hút nước tốt để phân và nước tiểu của trẻ không bị tràn ra ngoài. Thay tã lót và lau rửa vùng sinh dục – hậu môn thường xuyên khi trẻ đi vệ sinh.
- Các đồ vải dùng cho trẻ nên sử dụng vải tự nhiên, thấm hút mồ hôi tốt và thông thoáng, hạn chế kích ứng da. Đồ vải cần được giặt sạch, phơi khô hoặc là / ủi trước khi dùng.

- Không để da trẻ tiếp xúc trực tiếp với ánh nắng mặt trời. Khi cho trẻ ra ngoài trời cần đội mũ cho trẻ.
- Để làm mềm da và giảm mất nước qua da, tránh khô da nên sử dụng các sản phẩm dưỡng da dịu nhẹ, có độ pH trung tính dành riêng cho trẻ nhỏ đã được chứng minh là an toàn trên lâm sàng.
- Có thể bôi kem chống hăm, phấn trẻ em ở các nếp gấp da vùng quần tã.
- Sử dụng dầu massage chuyên dùng cho trẻ, massage khoảng 10 phút mỗi ngày để máu lưu thông tốt, lỗ chân lông thông thoáng làm da trẻ mịn màng, giúp trẻ thư giãn, thoải mái, từ đó trẻ bú tốt, ngủ ngon và phát triển tốt hơn.
- Chăm sóc mắt trẻ thường xuyên sau khi lau hoặc tắm. Lau sạch vùng mắt bằng khăn sạch.

b) Chăm sóc một số vấn đề về da thường gặp ở trẻ

- *Rôm sảy*: Không có điều trị đặc hiệu. Cần tránh mặc quá nhiều quần áo ấm hoặc ở phòng có nhiệt độ cao làm trẻ ra nhiều mồ hôi. Để trẻ ở môi trường thoáng mát, nhiệt độ ổn định, vệ sinh da trẻ sạch sẽ và khô ráo. Nếu rôm sảy dai dẳng có thể dùng thuốc chống viêm tại chỗ.
- *Mụn rộp*: Xuất hiện khi có sự cọ xát giữa quần áo và làn da trẻ. Cần tránh mặc quần áo, tã lót thô ráp, bó, chật. Luôn giữ da trẻ sạch, khô, có thể thoa kem hoặc phấn rôm phù hợp cho trẻ.
- *Viêm da tiết bã nhờn*: Thường tự khỏi trong vài tuần đến vài tháng. Một số trường hợp dai dẳng có thể sử dụng dầu gội, kem có chứa ketoconazole 2 %.
- *Hăm tã*:
 - + Để bảo vệ da trẻ thì cần phải làm sạch và khô da. Sử dụng sữa tắm có độ pH thích hợp đã được khuyến cáo. Sử dụng tã giấy có kích cỡ phù hợp, có khả năng thấm hút nước tiểu tốt, chống tràn nước tiểu ra ngoài. Thay tã thường xuyên, tránh mặc tã quá chặt. Lau bằng khăn mềm hoặc dùng nước rửa sau mỗi lần trẻ đi vệ sinh.
 - + Khi trẻ có dấu hiệu hăm tã (da vùng mang tã bị ban đỏ, mụn nước, phỏng rộp hoặc trợt da) thì cần lau nhẹ nhàng bằng khăn mềm, có thể dùng nước xối rửa nhẹ nhàng để tránh cọ xát làm da bị tổn thương thêm. Giữ vùng mông khô và thoáng khí, có thể thoa kem có chứa oxit kẽm. Nếu trẻ đang dùng kháng sinh và vùng mang tã có ban đỏ với nốt đỏ ở gờ thì có thể trẻ đang nhiễm nấm, cần cho trẻ đi khám tư vấn bác sĩ để được hướng dẫn xử trí đúng cách.
- Một số các nguyên nhân khác như mụn mủ, chàm (eczema), vàng da hoặc có nốt xuất huyết trên da cần phải cho trẻ đi khám tư vấn bác sĩ chuyên khoa.

1.3. Hướng dẫn tắm cho trẻ

a) Chuẩn bị

❖ Đối với trẻ:

- Tuỳ theo tình trạng toàn thân của trẻ để lựa chọn lau hoặc tắm cho trẻ. Cặp nhiệt độ cho trẻ để đảm bảo thân nhiệt trẻ ổn định trước khi tắm, tránh trường hợp trẻ bị hạ thân nhiệt.
- Lau, rửa sạch vùng sinh dục, hậu môn của trẻ trước khi lau hoặc tắm cho trẻ.

❖ Địa điểm:

- Phòng tắm kín gió, mùa đông có máy sưởi hoặc điều hoà hai chiều.
- Nhiệt độ phòng 28°C – 30°C.

❖ Dụng cụ:

- Chậu tắm: 2 chiếc (1 chiếc dùng để lau hoặc tắm, 1 chiếc để tráng).
- Khăn mặt, khăn tắm, khăn khô để lau người.
- Áo, tã / bỉm, chăn quấn có mũ: sử dụng loại vải mềm, thấm nước, sạch, phơi khô trước khi dùng.
- Xà phòng / sữa tắm dành cho trẻ sơ sinh.
- Nước sạch, nhiệt độ nước khoảng 37oC– 38oC (có thể xác định bằng cách nhúng khuỷu tay vào nước thấy ấm là được).
- Gạc sạch.
- Thùng đựng đồ vải bẩn.

❖ Rửa tay:

Dùng xà phòng rửa tay, rửa tay theo các bước khuyến cáo của Bộ Y tế để đảm bảo chống nhiễm khuẩn cho da trẻ.

b) Quy trình lau

❖ Bước 1 – Rửa mặt: Mục đích để làm sạch vùng mặt, mắt trẻ không còn dử.

- Lau mắt: Dùng khăn sạch, nhúng vào nước ấm, vắt nhẹ và lau từ khoé mắt ra đuôi mắt. Chuyển vị trí khăn sạch, lau mắt bên kia.
- Lau mũi, miệng và lau hai tai: Lau phía ngoài mặt trong vành tai, phía sau tai, phía trong lỗ mũi, không ngoáy sâu vào trong.

❖ Bước 2 – Lau vùng đầu: Mục đích để làm sạch vùng đầu và đảm bảo trẻ không hạ thân nhiệt.

- Lau vùng cổ, cằm, chú ý lau các nếp gấp da ở cổ.
- Xoa nhẹ nhàng khăn ướt trên đầu trẻ, vò khăn, lau tiếp đến khi sạch.

- Lau khô, đội mũ cho trẻ.
- ❖ Bước 3: Lau vùng thân.
 - Lau đến đầu bộc lộ đến đáy, lau từng nửa người thân trên trước.
 - Lau phần ngực, lưng: Lau từ trên bờ vai xuống, từ trước ra sau. Lau vùng trong hõm nách ra ngoài.
 - Lau tay: Lau từ trên xuống dưới, chú ý lau sạch vùng nếp gấp, từng kẽ ngón tay, lòng bàn tay vì trẻ thường nắm chặt tay.
 - Lau khô ngay các vùng vừa lau ướt. Mặc áo hoặc quần khăn ủ ấm, rồi mới chuyển tiếp lau sang nửa người bên kia.
 - Sau khi lau xong vùng thân trên, thay khăn khác hoặc giữ sạch khăn cũ để lau phần dưới cơ thể.
 - Lau phần bụng, mông, chân: Lau phần bụng dưới, vòng quanh lưng và hai chân. Chú ý lau sạch từng kẽ ngón chân và vùng nếp gấp da. Lau khô và phủ khăn giữ ấm cho trẻ.
 - Thay tã và lau vùng sinh dục: Lau nhẹ nhàng từ trước ra sau, từ trên xuống dưới:
 - + Với trẻ gái: Nếu trẻ có ít dịch tiết âm đạo thì nhẹ nhàng lau sạch, lau vùng sinh dục rồi lau vùng hậu môn.
 - + Với trẻ trai: Lau đầu dương vật, vùng bìu rồi sang hậu môn. Nếu có cặn bẩn ở đầu dương vật thì nhẹ nhàng lau đi. Nếu thấy đầu dương vật bị chít hẹp, trẻ tiểu khó (rặn hoặc khóc khi tiểu), tia nước tiểu nhỏ hoặc tiểu lệch một bên, cần cho trẻ đi khám bác sĩ chuyên khoa để được tư vấn, hướng dẫn cách chăm sóc, điều trị.
 - Lau khô, mặc áo, đóng bím, quần chần ấm.
 - Ghi lại những dấu hiệu bất thường của trẻ nếu có.

c) Quy trình tắm

- ❖ Bước 1 – Bộc lộ trẻ.
 - Cởi quần áo, tã lót cho trẻ. Lau, rửa sạch vùng sinh dục và hậu môn bằng giấy ướt hoặc vải mềm.
 - Xoa nhẹ toàn thân, tạo sự thoải mái cho trẻ.
 - Ủ trẻ trong chăn ấm để trẻ không bị hạ thân nhiệt.
- ❖ Bước 2 – Rửa mặt: Mục đích làm sạch vùng mặt, mắt không còn dử.
 - Lau mắt: Dùng khăn sạch, nhúng vào nước ấm, vắt nhẹ và lau từ khoé mắt ra đuôi mắt. Chuyển vị trí khăn sạch, lau mắt bên kia.
 - Tiếp đến lau mũi, miệng và hai tai: Lau phía ngoài mặt trong vành tai, lau phía sau hai tai, phía trong lỗ mũi, không ngoáy sâu vào trong.

❖ Bước 3 – Gội đầu.

- Cho một chút xà phòng / dầu gội chuyên dùng cho trẻ vào khăn, đánh bọt và xoa đầu trẻ nhẹ nhàng, tráng sạch rồi lau khô đầu.
- Nếu trời lạnh có thể gội đầu sau bước tắm thân để tránh làm trẻ hạ thân nhiệt.

❖ Bước 4 – Tắm thân.

- Thay nước tắm sạch.
- Một tay đỡ lưng, gáy và đầu trẻ, một tay đỡ dưới đùi và mông trẻ, từ từ đặt trẻ vào chậu tắm.
- Tay phải xoa nhẹ nhàng từ trên xuống dưới chú ý các nếp gấp da ở cổ, nách, khuỷu tay, bàn tay, bàn chân. Lau rửa bộ phận sinh dục, hậu môn, đặc biệt với trẻ gái.
- Một tay đỡ đầu cổ và ngực, một tay kì cọ và xoa phần lưng, mông.
- Cho trẻ sang tráng người ở chậu nước tráng.
- Lau khô, mặc áo, ủ chăn ấm cho trẻ, đảm bảo trẻ không bị hạ thân nhiệt.
- Ghi lại những dấu hiệu bất thường của trẻ nếu có.

d) Theo dõi sau khi thực hiện lau hoặc tắm trẻ

- Theo dõi toàn trạng của trẻ xem có bị tím tái, có cơn ngừng thở không, có bú tốt không.
- Theo dõi thân nhiệt trẻ có bình thường không, da có ấm không.
- Kiểm tra da trẻ có hồng không.
- Kiểm tra mắt trẻ xem có viêm đỏ, có chảy nước mắt, có dử mắt không.

2. Chăm sóc răng miệng cho trẻ

2.1. Tuổi mọc răng

❖ Răng sữa:

Răng sữa của trẻ gồm 20 cái, 10 chiếc hàm trên và 10 chiếc hàm dưới, mọc theo trình tự như sau:

- Răng cửa giữa hàm dưới: 6 – 10 tháng tuổi.
- Răng cửa giữa hàm trên: 8 – 12 tháng tuổi.
- Răng cửa bên cạnh hàm trên: 9 – 13 tháng tuổi.
- Răng cửa bên cạnh hàm dưới: 10 – 16 tháng tuổi.
- Răng cối sữa số 1 hàm trên: 13 – 19 tháng tuổi.
- Răng cối sữa số 1 hàm dưới: 14 – 18 tháng tuổi.
- Răng nanh hàm trên: 16 – 22 tháng tuổi.
- Răng nanh hàm dưới: 17 – 23 tháng tuổi.
- Răng cối sữa số 2 hàm dưới: 23 – 31 tháng tuổi.

– Răng cối sữa số 2 hàm trên: 25 – 33 tháng tuổi.

❖ Răng vĩnh viễn:

Răng vĩnh viễn gồm 32 cái, sẽ lần lượt mọc lên, thay thế răng sữa từ lúc trẻ được khoảng 6 tuổi cho đến tuổi trưởng thành.

2.2. Cách vệ sinh răng miệng cho trẻ

a) Trẻ từ lúc mọc răng đến 15 tháng tuổi

Sau mỗi lần cho bú hoặc ăn, cha mẹ / người chăm sóc vệ sinh răng miệng cho bé bằng cách quấn gạc hoặc bông gòn vào ngón tay, nhúng nước ấm, sau đó lau sạch khoang miệng và răng bé (cả mặt trước và mặt sau).

b) Trẻ từ 15 – 36 tháng tuổi

Sau mỗi bữa ăn (tối thiểu 2 lần / ngày), chải răng cho trẻ bằng bàn chải mềm chuyên dùng phù hợp với lứa tuổi.

c) Trẻ từ 3 – 6 tuổi

Cha mẹ hướng dẫn và cùng con chải răng bằng bàn chải có một lượng nhỏ kem đánh răng có fluor (bằng hạt đậu).

Cách chải răng:

- Rửa bàn chải trước khi cho kem đánh răng lên mặt bàn chải.
- Thứ tự chải răng:
 - + Hàm trên chải trước, hàm dưới chải sau.
 - + Chải từ phải sang trái.
 - + Chải mặt ngoài đến mặt trong rồi đến mặt nhai.



Chải mặt ngoài của răng



Chải mặt trong của răng



Chải mặt nhai của răng

– Động tác chải răng:

- + Đặt bàn chải nghiêng từ 30° – 45° so với mặt răng, một phần lên nướu, một phần lên cổ răng.
- + Ép nhẹ lông bàn chải sao cho lông bàn chải chui vào rãnh lợi / nướu và kẽ răng. Luôn luôn giữ lông bàn chải tiếp xúc với mặt răng.
- + Di chuyển bàn chải theo chiều trên dưới.

- + Lặp đi lặp lại động tác từ 6 – 10 lần cho từng đoạn ngắn (2 – 3 răng), sau đó nhích dần bàn chải qua phần răng kế tiếp.
- Chải răng xong cần rửa sạch bàn chải, cắm bàn chải theo chiều thẳng đứng, cán ở phía dưới để bàn chải được khô ráo.

2.3. Đưa trẻ đi khám răng định kì

Cần đưa trẻ đi khám răng định kì 3 tháng/lần để phát hiện sớm các bệnh lí của răng hoặc những bất thường có liên quan đến răng như: sâu răng, các lệch lạc của răng, các thói quen xấu ảnh hưởng đến răng như: mút tay, mút má, thở bằng miệng,... để điều trị kịp thời.

3. Hướng dẫn trẻ rửa tay

3.1. Cha mẹ cần biết

Trong quá trình hoạt động hằng ngày, mỗi người sẽ thường xuyên va chạm, tiếp xúc vào đồ vật và mọi người xung quanh, dẫn đến tích lũy nhiều vi khuẩn trên tay, vì thế có thể lây nhiễm bệnh tật cho chính bản thân bằng các hành động vô tình như đưa tay chứa vi khuẩn chạm vào mắt, mũi hay miệng,... Mặc dù không thể giữ tay vô trùng nhưng việc rửa tay thường xuyên bằng xà phòng có thể giúp hạn chế chuyển giao và lây lan các vi khuẩn, vi rút từ người khác sang mình và ngược lại.

Tạo cho trẻ thói quen rửa tay và biết rửa tay đúng cách là việc làm cần thiết giúp phòng chống một số bệnh nhiễm khuẩn, bảo vệ sức khoẻ của trẻ.

3.2. Chuẩn bị

- Nơi để thực hành rửa tay: có nước sạch, có vòi nước hoặc chậu chứa nước, gáo múc nước.
- Xà phòng.
- Khăn / giấy lau tay khô, sạch.

3.3. Tiến hành

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>❖ Gây hứng thú:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện, gợi ý trẻ thi xem tay ai đẹp nhất bằng cách cùng xoè đôi bàn tay ra. – Gợi mở, hỏi trẻ muốn có bàn tay đẹp phải làm như thế nào. (Một trong những cách để có được đôi bàn tay đẹp là tay phải sạch sẽ.) – Giúp trẻ hiểu vì sao cần rửa tay sạch sẽ (rửa tay để tay 	<ul style="list-style-type: none"> – Tích cực tham gia trò chuyện và làm theo hướng dẫn của cha mẹ.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<p>luôn sạch, đẹp, được mọi người yêu quý; nếu tay bẩn dụi lên mắt sẽ bị đau mắt, đưa tay vào miệng sẽ đưa vi khuẩn vào bụng gây đau bụng, tiêu chảy, nhiễm giun sán,...) và khi nào cần rửa tay (trước khi ăn, sau khi đi vệ sinh và khi tay bẩn,...).</p>	
<p>❖ Hướng dẫn cách lấy nước:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lấy nước từ vòi: <ul style="list-style-type: none"> + Đối với loại có vòi xoay: Hướng dẫn trẻ vặn ngược chiều kim đồng hồ để mở nước, vặn vừa phải để nước không bắn vào quần áo. Dùng xong khoá vòi bằng cách vặn theo chiều kim đồng hồ. + Đối với kiểu vòi gạt gù: Lấy nước bằng cách đặt tay vào phía dưới cần gạt, nâng nhẹ lên trên từ từ, vừa phải để nước không chảy quá mạnh sẽ bắn vào quần áo. Dùng xong khoá vòi bằng cách ấn nhẹ xuống dưới về vị trí ban đầu. - Lấy nước từ trong xô / chậu: Hướng dẫn trẻ cách cầm gáo, dùng gáo múc nước đổ vào chậu để rửa tay. Cha mẹ có thể múc nước giội vào tay cho trẻ rửa tay để làm mẫu, sau đó để trẻ thực hành. 	<ul style="list-style-type: none"> - Quan sát và thực hiện dưới sự hướng dẫn của cha mẹ.
<p>❖ Hướng dẫn các bước rửa tay:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vừa làm mẫu vừa mô tả: <ul style="list-style-type: none"> + Bước 1: Làm ướt tay, xoa xà phòng. + Bước 2: Chà lòng bàn tay này lên mu và kẽ ngoài các ngón tay của bàn tay kia và ngược lại. + Bước 3: Chà hai lòng bàn tay vào nhau, miết mạnh các kẽ ngón tay. + Bước 4: Chà mặt ngoài các ngón tay này vào lòng bàn tay kia. + Bước 5: Xoay ngón tay cái của bàn tay này vào lòng bàn tay kia và ngược lại. 	<ul style="list-style-type: none"> - Quan sát.

Hoạt động của cha mẹ	Hoạt động của trẻ
<ul style="list-style-type: none"> + Bước 6: Chạm và cọ sạch các đầu ngón tay; xả sạch xà phòng dưới vòi nước và lau khô tay. – Hướng dẫn trẻ giấy lau tay cần vứt đi, khăn lau tay cần để ở vị trí quy định. – Cho trẻ tự thực hiện và quan sát, có thể nhắc lại tên hoạt động và cách thực hiện để trẻ ghi nhớ ngôn ngữ. – Hỗ trợ khi trẻ gặp khó khăn. Khi trẻ chưa nhớ được các bước thực hiện, làm mẫu lại cho trẻ quan sát 2 – 3 lần hoặc cùng thực hiện từng bước với trẻ. – Cổ vũ, động viên trẻ trong quá trình thực hiện và khen ngợi khi trẻ hoàn thành hoạt động. 	<ul style="list-style-type: none"> – Trẻ thực hành rửa tay, các bước 2, 3, 4, 5, 6 phải lặp lại tối thiểu là năm lần.
<p>❖ Kết thúc:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Sau khi thực hiện xong, cha mẹ nên trò chuyện thêm với trẻ về hoạt động: tên hoạt động, trẻ cảm thấy thế nào, trẻ thích điều gì, lưu ý cho hoạt động,... – Dọn dẹp khu vực thực hiện hoạt động, ví dụ: tắt vòi nước, tắt đèn,... 	<ul style="list-style-type: none"> – Trò chuyện cùng cha mẹ. – Dọn dẹp đồ dùng.

3.4. Một số lưu ý với cha mẹ

- Trong quá trình hướng dẫn trẻ rửa tay, cha mẹ trò chuyện với trẻ:
 - + Tại sao phải rửa tay: cho tay sạch sẽ, thơm tho, tránh được bệnh tật...
 - + Lúc nào cần rửa tay: trước và sau khi ăn, khi đi ngoài đường về nhà, khi tay bẩn...
- Hướng dẫn cụ thể, trực quan để trẻ thực hành.
- Tích hợp hướng dẫn trẻ tiết kiệm điện, nước trong quá trình rửa tay:
 - + Tiết kiệm điện: Khi ra, vào nơi rửa tay cần tắt đèn.
 - + Tiết kiệm nước: Chỉ sử dụng vòi nước khi cần thiết (khi làm ướt tay, khi tráng sạch tay, sau khi dùng xong cần tắt vòi nước,...).
- Nên đặt thảm dưới chân trẻ để tránh trơn trượt. Nếu vị trí rửa tay quá cao so với trẻ, nên chuẩn bị một chiếc ghế nhỏ, chắc chắn để trẻ đứng lên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Y tế – Viện Dinh dưỡng, 2007, *Thành Phần hoá học thức ăn Việt Nam*, NXB Y học.
2. Bộ Y tế – Viện Dinh dưỡng, 2016, *Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị cho người Việt Nam*, NXB Y học.
3. Bộ Giáo dục và Đào tạo, 2017, *Chương trình Giáo dục mầm non*, NXB Giáo dục Việt Nam.
4. Bộ Y tế – Viện Dinh dưỡng, 2017, *Hỏi đáp dinh dưỡng và vệ sinh thực phẩm*, NXB Y học.
5. Bệnh Viện nhi trung ương – Viện nghiên cứu sức khoẻ trẻ em, 2012, *Bài giảng chuyên khoa định hướng nhi*, NXB Y học.
6. Hội Dinh dưỡng Việt Nam, 2016, *Nuôi dưỡng và phòng chống bệnh tật ở trẻ dưới 5 tuổi*, NXB Y học.
7. Trường Đại Học Y Hà Nội – Bộ môn Nhi, 2009, *Bài giảng Nhi khoa – Tập I, Tập II*, NXB Y học.
8. Lê Thị Hải, Nguyễn Thị Lâm, 2001, *Nuôi dưỡng trẻ dưới 5 tuổi*, NXB Y học.
9. Lê Thị Hải, 2015, *Sổ tay ăn dặm của mẹ*, NXB Thế giới.